

献立表

期 間：2022/2/1～2022/2/28

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食			米飯 漬物（しその実漬） 大根の煮物 味噌汁（エノキ） 牛乳	バターロール はちみつ 菜の花と卵のソテー 飲むヨーグルト 白桃缶	米飯 漬物（青かつば） チンゲン菜の煮浸し 味噌汁（キャベツ） 牛乳	食パン りんごジャム 白菜サラダ 飲むヨーグルト バナナ	パンバイキング キャベツとコーンのサラダ 牛乳 パン
昼食			赤飯 豚肉となすの味噌炒め カリフラワーの甘酢和え 清汁	米飯 チリコンカン風 大根サラダ コンソメスープ（オクラ）	*節分* 巻き寿司 イワシのかつお煮 マンゴー缶 赤だし	米飯 かつおの煮つけ スパゲティサラダ 味噌汁（豆腐）	米飯 豚じゃが 金平れんこん かき卵汁
夕食			米飯 鯖の塩焼き 酢みそ和え すまし汁	米飯 材のごまだれ焼き 南瓜のいとこ煮 清汁	米飯 鶏肉の照焼き 小松菜の香味和え 味噌汁	米飯 青椒肉絲 シューマイ 中華スープ	米飯 シメジの塩焼き 大根の含め煮 味噌汁
3時			どら焼き	カスタードケーキ	厄除けまんじゅう	もみじまんじゅう	焼きドーナツ（抹茶）
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	バターロール いちごジャム 野菜のコンソメ煮 ヨーグルト（ブルーベリー） 黄桃缶	クリームエスカルゴ 卵サラダ 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物（刻みたくあん） 千切り大根の煮物 味噌汁（しめじ） 牛乳	バターロール りんごジャム 南瓜サラダ 飲むヨーグルト れんこん	米飯 漬物（ツボ漬け） 小松菜のカツオ和え 味噌汁（ナス） 牛乳	食パン いちごジャム マカロニサラダ 飲むヨーグルト 黄桃缶	鮭雑炊 チンゲン菜の煮浸し 牛乳 みかん缶
昼食	米飯 マツタケ&クリームコロッケ 海藻サラダ コンソメスープ	☆健康米：ハト麦☆ 米飯（ハト麦入り） 鯖の生姜煮 しろ菜のピリナツ和え 清汁	米飯 マスのマネズミ焼 小松菜の磯和え 味噌汁	米飯 ビーフシチュー 豆腐サラダ みかん缶	米飯 アジの幽庵焼き 炊き合わせ 豚汁	親子丼 ブロッコリーの和え物 清汁	*旬の食材 菜の花* 米飯 菜の花と大根の豚バラ炒め ひじき煮 味噌汁
夕食	米飯 かつおのムニエル しろ菜の煮浸し 味噌汁	米飯 豚肉と野菜のソテーおろしポン酢 さつま芋と切り昆布の煮物 味噌汁	米飯 鶏肉の柚子胡椒焼 インゲンの生姜醤油和え 清汁	米飯 材の西京焼き さつま芋の甘煮 清汁	米飯 肉団子と野菜の洋風煮 茄子の味噌炒め 清汁	米飯 鯖の煮付け もやしの胡麻和え 味噌汁	米飯 シメジの照り焼き 春雨とハムの中華和え 味噌汁
3時	レモンケーキ	かぼちゃまんじゅう	いちごクレープ	カスタードワッフル	今川焼き	いちごマフィン	よもぎまんじゅう
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	バターロール はちみつ 大根サラダ ヨーグルト（キウイ） 白桃缶	クリームエスカルゴ カリフラワーのドレ和え 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物（桜漬け） 菜の花の煮浸し 味噌汁（ふ） 牛乳	バターロール はちみつ ほうれん草のソテー 飲むヨーグルト 白桃缶	米飯 漬物（しその実） 春菊と竹輪の煮浸し 味噌汁（玉葱） 牛乳	食パン りんごジャム スクランブルエッグ 飲むヨーグルト みかん缶	パンバイキング ポテトサラダ 牛乳 バナナ
昼食	米飯 白身魚の山椒焼き かつおの和え物 清汁	*バレンタインデー* エビピラフ ゆめ草のキャッサ風 コンソメスープ	米飯 アジの唐揚げ中華あんかけ 大根サラダ 味噌汁	米飯 豚肉の柳川風煮 白菜の中華和え 味噌汁	米飯 ロールキャベツクリーム煮 ほうれん草のくるみ和え コンソメスープ（とうふ）	米飯 シメジの野菜あんかけ ブロッコリーサラダ 味噌汁	米飯 牛肉のくわ焼き 南瓜サラダ 清汁
夕食	米飯 鶏肉の南蛮漬け インゲンの辛子和え かき玉汁	米飯 肉どうふ もやしの酢物 味噌汁	米飯 鶏肉の梅照焼き ほうれん草のからし和え 清汁	米飯 鰯の利休焼 もやしのゆかり酢かけ 味噌汁	米飯 かつおのムニエル さつま芋サラダ コンソメスープ	米飯 鶏肉のゴマ油焼 白菜の梅肉和え 清汁	米飯 マスのちゃんちゃん焼き 厚揚げの煮物 清汁
3時	黒蜜きなこケーキ	チョコババロア	りんごケーキ	イチゴまんじゅう	焼きドーナツ	柴芋まんじゅう	長崎カステラ
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	バターロール いちごジャム インゲンのマヨ和え ヨーグルト（ブルーベリー） 黄桃缶	クリームエスカルゴ ほうれん草のサラダ 飲むヨーグルト パン	米飯 漬物（赤かつば） キャベツの煮浸し 味噌汁（揚げ） 牛乳	バターロール りんごジャム オムレツ 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物（刻みたくあん） おからの和え物 味噌汁（渦巻麩） 牛乳	食パン いちごジャム じゃが芋のクリーム煮 飲むヨーグルト 黄桃缶	かに雑炊 しろ菜の胡麻和え 牛乳 みかん缶
昼食	米飯 かつおの煮つけ 茄子びり辛炒め 味噌汁	米飯 豚肉のソテーおろしポン酢 白菜の煮浸し 味噌汁	ハヤシライス コールスローサラダ オレンジ 福神漬	米飯 エビマヨ 胡瓜の酢の物 中華風オニオンスープ	米飯 八宝菜 拌三絲 わかめスープ	米飯 鶏肉の味噌バター焼 豆腐サラダ 清汁	米飯 揚げ材の野菜あんかけ 白菜の梅肉和え 清汁
夕食	米飯 鶏肉のトマト煮込み キャベツサラダ コンソメスープ	米飯 かつおの照り焼き さつま芋のそぼろ煮 清汁	米飯 白身魚の生姜あん 里芋の含め煮 味噌汁	米飯 鶏のオイスター炒め ブロッコリーのピリナツ和え かきたま汁	米飯 アジの有馬煮 小松菜の柚香和え 味噌汁	米飯 タラのレモン風味焼き 肉詰めいなりの含め煮 味噌汁	米飯 お好み焼き 茄子の煮物 味噌汁
3時	パームクーヘン	黒糖ケーキ	薄皮まんじゅう	紅茶ケーキ	鯛まんじゅう	チョコワッフル	抹茶ブチキ
	27	28					
朝食	バターロール はちみつ 大根サラダ ヨーグルト（いちご） 白桃缶	クリームエスカルゴ 小松菜サラダ 飲むヨーグルト れんこん					
昼食	米飯 味噌けんちんうどん 小松菜のワサビ和え 洋ナシ缶	梅ちぎり御飯 キスと野菜の天ぷら ほうれん草のくるみ和え 赤だし					
夕食	米飯 マスの利休焼 金平ごぼう 味噌汁（はくさい）	米飯 鶏肉のレモン塩焼き カリフラワーサラダ 味噌汁					
3時	マドレーヌ	紫芋まんじゅう					